

健保ニッポーン NSG

<https://www.nsg-kenpo.or.jp>

2021 秋
AUTUMN



大望峠から鬼無里集落と北アルプスを望む ●長野県長野市

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

令和2年度

収入・支出決算報告

一般勘定

当組合の令和2年度決算は、被保険者数は1・2％の減、平均標準報酬月額は4・4％の減、総標準賞与額は10・4％の減となり、収入面では、保険料は対前年度比1億894万円（6・4％）の減、収入合計で同7806万円（4・4％）の減、経常収入合計で同1億782万円（6・3％）の減となりました。

支出面では、保険給付費は同5031万円（6・8％）の増、高齢者医療制度への納付金は同1億466万円（16・2％）の増となり、支出合計で同1億4932万円（9・8％）の増、経常支出合計では同1億4406万円（9・6％）の増となりました。

これらの結果、収支差引額3123万円の決算残金が生じ、経常収支差引額は4562万円の赤字決算となりました。

令和2年度決算の概要

●収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	1,595,347
国庫負担金収入	377
調整保険料収入	24,420
繰 入 金	0
国庫補助金収入	39,533
財政調整事業交付金	42,704
雑 収 入	9,347
収入合計	1,711,728
経常収入合計	1,603,833

●支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	40,448
保 険 給 付 費	794,565
法定給付費	774,276
付加給付費	20,289
納 付 金	750,296
前期高齢者納付金	306,308
後期高齢者支援金	443,972
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	14
保 健 事 業 費	62,026
財政調整事業拠出金	24,194
連合会費・その他	8,969
支出合計	1,680,498
経常支出合計	1,649,454

●収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	250,532
繰 越 金	0
繰 入 金	10,000
国庫補助金受入・他	690
収入合計	261,222

●支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	254,796
介護保険料還付金	263
支出合計	255,059

令和2年度に
実施した

各種事業

保健知識の
PRのために

●機関紙「健保ニュース」の
発行（年2回）

●育児用健康誌の配布（出産
後1年間）申し込み6件

●医療費のお知らせを実施
（年2回）

●健康管理講演会の開催（事
業所ごと）

●電話による無料健康相談の
実施（年間）相談139件

●被扶養配偶者に人間ドック
受診勧奨案内を送付

●健康増進の掲示用ポスター
を配布

●ホームページの運営

疾病の予防に

●人間ドックの実施（年間）

30歳以上の被保険者、被扶
養配偶者を対象

（受診者数675人）

介護勘定

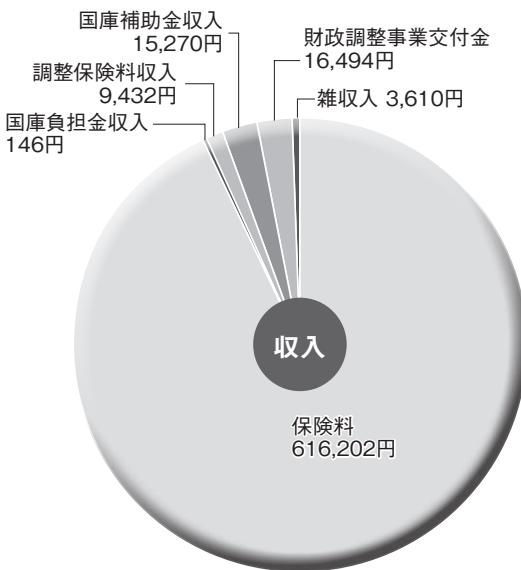
収入面では、介護保険収入が対前年度比254.4万円(11.3%)の増、支出面では、介護納付金と同173.6万円(7.3%)の増となり、61.6万円の決算残金が生じました。

令和2年度決算は、コロナ禍による経済活動の低迷や企業業績の悪化による収入減に加え、高額薬剤の保険適用等による医療費の増加や高齢者医療制度への納付金の大幅増により3年ぶりの赤字決算に転じました。今後、団塊の世代の後期高齢者入りによりさらなる財政悪化が危惧されます。

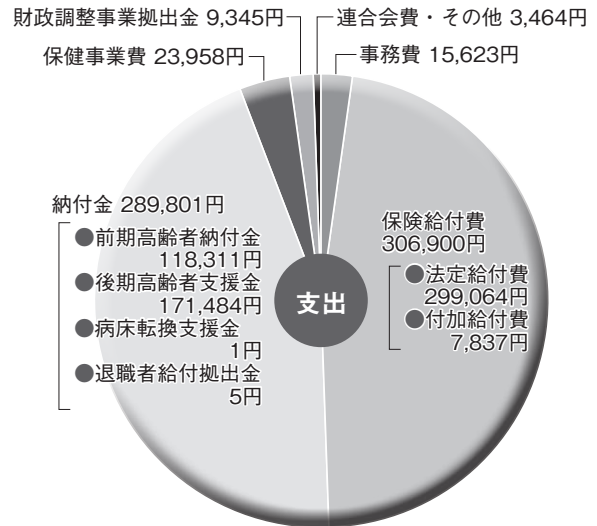
当組合といたしましては厳しい状況下ではありますが、みなさまの健康管理に役立つ効果的な保健事業を、引き続き事業主である会社とも連携しながら実施していくとともに、財政の健全性を維持していきたいと考えています。

みなさまにおかれましても、健康の維持・増進のために、ご家族全員で健診や各種保健事業に積極的にご参加いただきますようしくお願いいたします。

決算を1人当たりでみると



収入合計 661,154円
 経常収入合計 619,480円



支出合計 649,092円
 経常支出合計 637,101円

●生活習慣病健診の実施
 (年間)

●特定健診等の実施(年間)
 (受診者数のべ1506人)

●40歳以上74歳以下の被扶養者を対象
 (受診者数327人、うち人間ドックでの受診者数273人)

●B・C型肝炎ウイルス検査の実施(年間)
 40歳以上の被保険者を対象(受診者数63人)

●インフルエンザ予防接種への費用補助(年間)
 被保険者、被扶養者を対象(接種者数2629人)



体力づくり

●各種スポーツ大会の実施(年間)
 事業所ごとに実施

仕事中にけがをしたCさん…

仕事中のけがは 健康保険が使えないって…



全額自己負担ってこと!?



業務外のけがや病気

健康保険
(医療費の原則3割負担)

業務中のけがや病気

労災保険
(医療費の負担はなし※)

※通勤災害の場合は200円の一部負担金あり

仕事中のけがや病気は労災保険でかかります

けがや病気で医療機関にかかるとき、健康保険証を提示することで医療費負担は総額の3割になります(保険診療を受けた場合。負担割合は年齢・収入により異なる)。ただし、健康保険が使えるのは「業務外」のけがや病気に限定されています。仕事中のけがや病気の場合は、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。

従業員を1人でも雇用している企業は労災保険の加入が義務化(例外あり)されていて、正社員だけでなく、パートタイマーやアルバイトの方も対象になります。上の例のように明らかに仕事上のけがであれば労災保険の給付が受けられます。労災保険の場合、医療費は全額給付になるので自己負担はありません。



どこまでが仕事中？ 業務災害と通勤災害

仕事中のけがや病気には業務災害と通勤災害があります。受診時に「労災です」と告げ、けがや病気の発生状況を伝えましょう。該当するかどうか判断できない場合は、お近くの労働基準監督署にご確認ください。

●業務災害

業務時間内に起きたけがや病気(仕事に関係ない行為が原因の場合は除く)。職場の敷地内、作業現場、訪問先(移動中も含む)など場所を問いません。在宅勤務などテレワークによる仕事でも要件を満たしていれば認められます。ハラスメント被害によるメンタル不調などが該当する場合もあります。

●通勤災害

自宅と職場の往復に使う合理的な経路上で起きたけがや病気。帰りにお酒を飲んだり、映画を見たりしていた場合(逸脱・中断)は認められません。スーパーマーケットで食材を購入するなど日常生活に必要な範囲であれば認められる場合があります。



どこの病院で受診すればいい？ 労災指定病院とその他の病院

注意が必要なのは受診する病院です。まずはお近くの労災指定病院か労災指定病院を探してください。近くにない場合はその他の病院でも受診できますが、いずれの場合も「労災保険で」と伝え、健康保険は使用しないでください。

●労災病院・労災指定病院

労災病院は独立行政法人労働者健康安全機構が運営している病院。労災指定病院は労災保険での診療を受け入れている一般の病院です。最初に預かり金(病院)ごとに設定。後日返金される)がかかりますが、その他の窓口負担はなし。手続きも事業主の証明のある請求書を提出するだけです。

●その他の病院

労災病院・労災指定病院以外で受診した場合は、医療費全額を支払い、後日、給付ことの請求書に事業主・医療機関の証明をもらい労働基準監督署に提出して給付を受けます。



※厚生労働省「労災保険指定医療機関検索」<https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/> で検索できます。

医療費だけじゃない

労災保険の給付

労災保険で治療を受けた場合、治療が終わる(症状が固定される)まで医療費が給付されます。ただし、障害が残った場合などは「障害(補償)給付」、「休業(補償)給付」、「傷病(補償)年金」などの対象になることがありますので、お近くの労働基準監督署にご確認ください。



もしも労災なのに健康保険を使ってしまったら？

仕事中の急なけがなどで病院に駆け込み、労災保険だと告げずに健康保険を使ってしまったら、なるべく早く病院に労災保険への切り替えが可能かどうかを確認してください。可能であれば窓口負担分は返還されますので、所定の手続きを行ってください。

病院から健保組合への請求が終わった後ですと切り替えができません。その場合は、以下の手続きが必要です。

- ① 健保組合に連絡し、その受診が労災である旨を申し出る。
- ② 健保組合から返還通知書が届いたら返還額(3割負担であれば残りの7割)を支払い、医療費全額を支払ったことにする。
* 請求の関係で通知が届くまで3カ月ほどかかります。
- ③ 所定の請求書に返還額の領収書、窓口負担の領収書等を添付して労働基準監督署に提出する。
- ④ 医療費全額が労災保険から支給される。
* 薬の処方があった場合は薬局に対しても同様の手続きを行います。
* 返還額の支払いが困難な場合は労働基準監督署に申し出てください。

被扶養者の
みなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は 後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。ご自身のため、そしてご家族のためにも、何かとせわしない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、
受ける
必要ないわ



自分では
わかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あったら…、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

1人でチャレンジは失敗しやすい…

特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ



これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。

1人でチャレンジすることにしたAさん

特定保健指導に参加することにしたBさん

※積極的支援の場合

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にするのを約束した。



「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美についで我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。

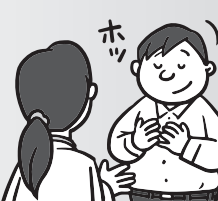


気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているんで焦りはない。



2カ月後

歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。



がんばり
ましょう

3カ月以降

停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。



よく
できました！

パパッと
15分で完成!

時短バランス弁当



暑さもやわらぎ、実りの秋がやってきました。鮭や根菜類、きのこなどの旬の素材を使った秋おかずでお弁当を彩ってみませんか？

忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ、栄養バランスもバッチリのお弁当レシピをご紹介します。

料理制作 ■ 中村 りえ
(管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 小川雅代



*つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。

*ごはんの炊飯時間は調理時間に含みません。

鮭の南蛮漬け弁当

1人分 (合計) エネルギー 494kcal
塩分 2.2g

鮭の南蛮漬け

材料 (1人分)

- 生鮭 …… 80g (1切れ)
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- だし汁 …… 100ml
- 酢 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2
- 長ねぎ …… 20g
- にんじん …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1/2

作り方

- ① 生鮭は1口大に切り、キッチンペーパーで水けをふいて片栗粉をまぶす。
- ② ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③ 長ねぎは斜めに薄切りに、にんじんは千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火にして①を焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら③を加えさっと炒める。フライパンから取り出し、②に漬ける。

チンゲン菜のごま和え

材料 (1人分)

- チンゲン菜…1株 (100g)
- しょうゆ… 小さじ1
- すりごま …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

- ① たっぷりのお湯でチンゲン菜をさっと茹で、粗熱をとって4cm長さに切る。
- ② Aを混ぜあわせて、①と和える。

ごはん

材料 (1人分)

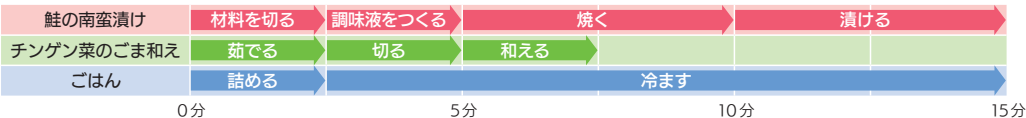
- 白米 …… 150g
- 白ごま …… 適量
- たくあん …… 適量

作り方

- ① お弁当箱にごはんを詰めて、白ごまをふり、たくあんを添える。



15分で完成!
タイムテーブル



☆**鮭**：鮭の特徴的な赤色の色素成分であるアスタキサンチンには、とても強い抗酸化作用があり、活性酸素から体を守る働きがあります。また、DHAやEPAという不飽和脂肪酸も豊富に含まれており、動脈硬化予防や中性脂肪を減らす働きが期待できます。

☆**きのこ**：きのこに含まれる食物繊維は、便秘予防の効果が期待できます。低エネルギーでありながら、ビタミンB₁、B₂、Dなどのビタミン類やカリウム、リンなどのミネラル類が豊富なことから、健康的なダイエットにぜひ多く取り入れたい食材です。



きのこのけんちん汁弁当

1人分 (合計) エネルギー 493kcal
塩分 2.6g

きのこのけんちん汁

材料 (1人分)

- 鶏むね肉 …… 50g
- 大根 …… 30g
- にんじん …… 20g
- 長ねぎ …… 20g
- えのきたけ …… 20g
- しめじ …… 10g
- ごま油 …… 小さじ1
- [A] だし汁 …… 200ml
- しょうゆ …… 小さじ2
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2

作り方

- ① スープジャーに熱湯(分量外)を入れて温める。
- ② 鶏むね肉は小さめの1口大に切る。大根とにんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、えのきたけは石づきをとって3cm幅に切る。しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ 鍋にごま油を入れて中火で熱して②を加えて炒める。油が回ったら[A]を加える。
- ④ ③が沸騰したらスープジャーに移して3時間以上保温する。

大根の葉と白ごまのおにぎり

材料 (1人分)

- 大根の葉 …… 25g
- 白米 …… 80g
- [A] 白ごま …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々

作り方

- ① 大根の葉はたっぷりのお湯でさっと茹でる。粗熱をとって小口切りにする。
- ② ごはんは①、[A]を加えて混ぜて三角に握る。

さつまいもと黒ごまのおにぎり

材料 (1人分)

- さつまいも …… 30g
- 白米 …… 80g
- [A] 黒ごま …… 小さじ1
- 塩 …… 少々

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま8mm角に切り、水に3分ほどさらす。耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② ごはんは①、[A]を加えて混ぜて三角に握る。

15分で完成!

タイムテーブル



早期発見

早期治療

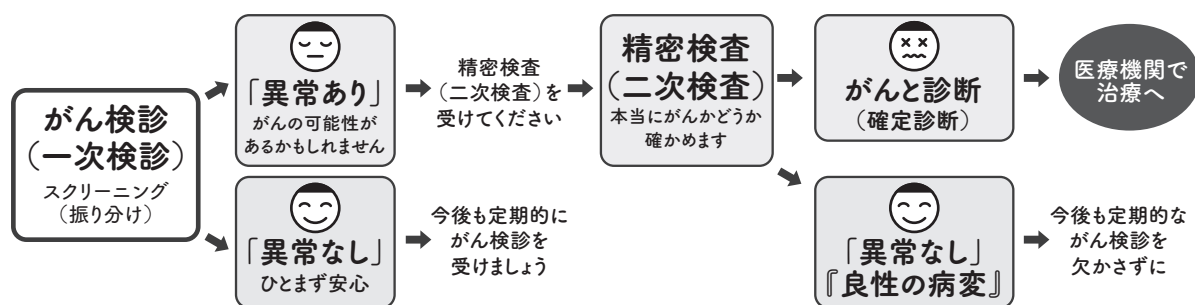
定期的にがん検診を受けよう!

日本では、「大腸がん」「肺がん」「胃がん」「乳がん」「子宮頸がん」については、国のがん対策として「がん検診」を行っています。これらのがん検診は、自治体などでも実施していることが多く、対象年齢に該当すれば無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。



がん検診の流れ

がん検診は一次検診、精密検査（二次検査）、がんの確定診断、治療という流れで進んでいきます（下図参照）。一次検診では「スクリーニング」といって、健康な人と、多少でもがんの可能性が疑われる人を振り分けます。「異常あり」（がんの可能性があるかもしれない）の判定が出たら、精密検査を受けることになります。「異常あり」の人のうち、がんが見つかるのはごくわずかです。怖がらないで必ず精密検査を受けましょう。もし、精密検査でがんと診断された場合は、必要に応じて治療へ進むことになります。



早期発見が大切

欧米諸国では、がんによる死亡が頭打ち、または減少傾向にありますが、日本では依然として増加傾向にあります。医療技術的には大きな差がない欧米諸国との違いの理由として考えられるのは、がん検診の受診率の違いです。

たとえば、乳がん検診と子宮頸がん検診の受診率では、アメリカの受診率70～80%に対して、日本では30～40%です。肺がん検診の受診率も日本では40～50%程度です。やはり欧米諸国に比べて受診率が低いことで早期発見・早期治療を実現できていないということが理由の一つのようです。

国立がん研究センターが2021年4月に発表した2008年にがんと診断された患者の10年生存率は下表のとおりです（一部抜粋）。この表からもがん検診を受けて、早期発見・早期治療をすることが大切なのがわかります。

がんの種類	ステージ1 (%)	ステージ2 (%)	ステージ3 (%)	ステージ4 (%)	全体 (%)
乳がん	99.1	90.4	68.3	16.0	87.5
子宮頸がん	92.9	71.9	54.6	16.9	70.7
大腸がん	93.6	83.9	69.4	11.6	67.2
胃がん	90.9	59.3	34.6	6.9	66.0
肺がん	72.4	35.2	13.5	2.0	34.5

※進行度を示すステージの数字が小さいほど、がんが狭い範囲にとどまっていて、治療効果が得やすいとされています。

ジェネリック医薬品を賢く使いましょう

ジェネリックは、新薬（先発医薬品）と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いお薬です。いつものお薬をジェネリックにすれば、みなさんが負担するお薬代が節約できます。

ジェネリックが安い理由は
新薬より開発コストがかからないから

新薬には発売されるまでの研究開発に多くコストがかかるので、約20～25年の特許期間が与えられています。新薬の特許期間満了後、新薬と同じ有効成分で製造・販売されたジェネリックは、新薬よりも開発コストが少なく済むため価格が抑えられています。

ジェネリックって、
どれくらい安いの？

たとえば、糖尿病治療薬のグリクラジド錠 40mg を 1 日 1 回 2 錠 365 日服用する場合、ジェネリックに切り替えるとお薬代の軽減額は下の図のようになります。

糖尿病と同様、高血圧症や脂質異常症などの慢性疾患薬を長期間服用する場合は、ジェネリックに替えるとお薬代がかなりおトクです。

ジェネリック医薬品に
替えると
6,132 円の節約

10,439 円

新藥

4,307 円

ジェネリック医薬品

2020年1月の薬価による

処方せんを見れば
ジェネリックに変更できるのか
わかるの？

処方せんには変更不可の欄があります。そこに「✓」や「×」がないかを確認してください。何も記入されていなければジェネリックに替えることができます。

変更不可の欄に“✓”や“×”がない場合は、ジェネリック医薬品に変更できます。

変更不可 個々の処方箋について後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更に差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「√」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。

1.	○○○○○錠	50mg	1錠
	1日1回	朝食後	7日分
2.	【般】△△△△錠	20mg	2錠
	1日1回	朝食後	7日分

一般名（有効成分名）処方の場合、ジェネリック医薬品を選択できます。

処方せん

パソコンやスマホから差額が確認できます

JGA（日本ジェネリック製薬協会）のHP

<https://www.jga.gr.jp/>



使い方

①JGAのHPから「かんたん差額計算」をクリックして、処方されたお薬の名前（製品名）を入力して「検索」する。

②お薬を確認したら1日の服用数と処方日数を入力して「計算ボタン」をクリックすると差額が表示されます。

奇



岩

▼道の駅 小豆島オリーブ公園

園内に約2000本のオリーブと約120種のハーブが植えられた公園。地中海風の建築物や海の見えるロケーションと相まって、まるでギリシャにいるような気分になります。オリーブを使用したお菓子やお土産も豊富で、さっぱりとした口当たりが特徴のオリーブソフトクリームがおすすめ。



寒霞溪は、小豆島のほぼ中央に位置する渓谷で、日本三大渓谷美の一つにも数えられる景勝地です。地殻変動や風雨の浸食によって形成された奇岩や大岩壁の数々は、自然が生み出した絶景で、とくにロープウェイから見える紅葉と奇岩の組み合わせは息をのむ美しさです。その美しい景観から、映画『八日目の蝉』や実写版『魔女の宅急便』のロケ地にもなりました。

表12景、裏8景、星ヶ城山登山道といった絶景を満喫できるハイキングコースが充実しており、寒霞溪の見どころといえる奇岩怪石を間近で堪能できます。

「奇岩怪石」

… 珍しい形をした岩々のこと。

ウォーキングコース

約1時間

約2km

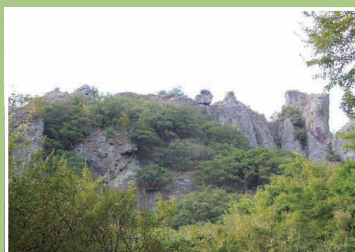
ロープウェイの山頂駅からふもとの紅雲亭まで歩くコースで、勾配のゆるやかなルートです。表12景という名前のとおり、12の特徴的な景観を間近で見ることができます。以下に12の景観の一部を掲載しました。



③烏帽子岩



⑥画帖石



⑩錦屏風



⑫通天窓

手打うどん 三太郎▶

手打ちならではの喉越しが味わえる讃岐うどんのお店。麺のコシや食感、出汁にこだわった、できたてのおいしさが楽しめます。現地へ行けない方は、お取り寄せでぜひ本場の味を。

詳細はこちらから → <http://3taro.com/>

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

怪

石



▲オリーブ温泉 満天の湯

「限りのない日常」をコンセプトにした温泉施設で、カルシウムやナトリウムが豊富な天然温泉と瀬戸内海が一望できる露天風呂が特徴。そのほか14種類のお風呂やフードコートも併設されており、旅の疲れを癒すのに最適です。

詳細はこちらから

→ <https://www.manten-shodoshima.com/>



2022年1月1日より

健康保険が変わります

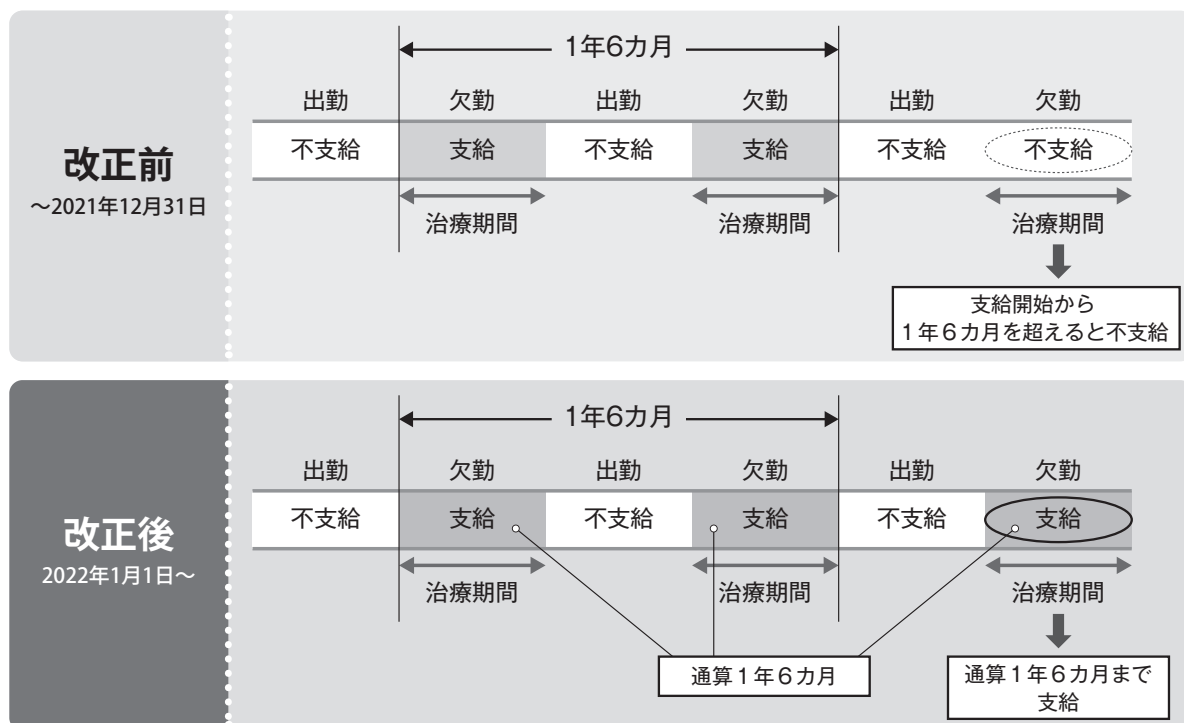
6月の通常国会で、健康保険法等改正案が可決されました。そのなかには、2022年1月1日より施行されるものがありますので、ここでご紹介いたします。

● 傷病手当金の支給期間が「通算1年6カ月」になります

傷病手当金とは、被保険者が業務外の病気やけがのために仕事につくことができず、給料等をもらえないときに受けられる給付です。

傷病手当金の支給期間は、「支給されることとなった日から1年6カ月を超えない期間」となっています。これについて、治療のために入退院を繰り返すなど、

長期間にわたって療養のために休暇を取りながら働くケースが増えてきました。そこで治療と仕事の両立を保ち、より柔軟な所得保障を行うことができるよう、支給期間を「**支給されることとなった日から通算して1年6カ月**」とすることになりました。



● 任意継続被保険者制度が見直されます

任意継続被保険者制度とは、一定条件を満たしている場合、退職したあとも、引き続き最大2年間は退職前に加入していた健康保険の被保険者となることができる制度です。

この制度について、一度任意継続被保険者になると、資格喪失の理由がない限り脱退することができませんでしたが、**任意で脱退することができるようになります。**

また保険料については、①「退職時の標準報酬月額」

または ②「加入する健康保険組合の被保険者全員の平均標準報酬月額」のいずれか低い額に、保険料率を乗じた額を納めていただいています。これについて、健康保険組合の実情に応じて柔軟な制度設計が可能となるように、①が②を超える場合、①または「**①と②の間で健康保険組合が規約により定める標準報酬月額**」とできるようになります。

ご家族みなさまで
ご利用ください

健保ホームページが新しくなります

日本板硝子健保

検索

スマホからも
見られるようになります

日本板硝子健康保険組合のホームページをリニューアルしました。
健康保険のしくみや保健事業に関する情報はじめ、各種情報を掲載しています。
また、各種申請用紙等のダウンロードもできます。
ご家族みなさまでご利用ください。



日本板硝子健康保険組合

検索 大きく 小さく Google 検索

HOME 保険料と保険給付 ごんなどき 健康づくり 申請書ダウンロード 健康保険のしくみ よくある質問

窓口受付時間

9:30~17:00
(お昼休み、土日祝日、年末年始を除く)
TEL:06-6222-7515

健康保険の給付や請求についての手続きなどをわかりやすく解説しています。

健保からのお知らせなどをリアルタイムで掲載していきます。

お知らせ

- 2018年08月22日 インフルエンザ補助金申請締切について
- 2018年08月10日 療養施設のご利用について
- 2018年08月01日 医療費通知を発行しました
- 2018年07月29日 ソフトコンタクトレンズ市道療養の適正使用等について
- 2018年07月20日 平成30年社会福祉施設等調査へのご協力をお願いします

健康づくりの動きを掲載中

新型コロナウイルス
新型インフルエンザ
感染拡大防止のために!

よく見られる項目に
ダイレクトにリンク
しています。

シーンごとの保険給付や
手続きなどを詳しく説明
しています。

チャットボットが
みなさまの質問に
お答えします。

健康保険証が新しくなります

オンライン資格確認の導入に伴い、世帯単位となっている保険証の記号・番号については、個人を識別するための枝番(2桁の番号)が追加され、個人単位となりました。
※令和3年4月以降に交付された保険証には、すでに枝番が追加されています。全加入者に対して、12月中に枝番が追加された新しい保険証を交付いたします。



監修 ■ 近畿大学
生物理工学部准教授
谷本 道哉

身につけると走りやすい!「フォアフットもも上げ」で 走れる距離を伸ばそう

運動不足の解消に、ジョギングを始めてみませんか? 今回は、ジョギングで走るときに重要なアキレス腱の“バネ”を使う動きの練習、フォアフットもも上げをご紹介します。

ジョギング前の準備運動に行くと、徐々にかかとをつけずに走る方法が身につく、走れる距離も伸びていきますよ。

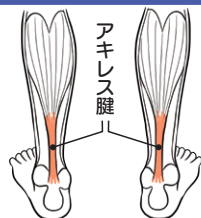
※痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。

1日10回を3セット、段階的に速度を上げて行います。



鍛える部位

足首



ジョギング中の脚には、着地時に地面から伝わる衝撃によって大きな負担がかかります。かかとをつけないフォアフット走法は、着地の衝撃をアキレス腱のバネで返せるため、走りの効率が上がると同時に衝撃のピーク値が抑えられて、脚の負担軽減にもつながります。フォアフット走法に慣れるまでは大変ですが、続けていけばかかとをつけずに走れる距離が伸びていきます。